

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada remaja perempuan. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi citra tubuh. Dengan hasil ini, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Adapun sumbangan efektif *self compassion* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan adalah sebesar 20,7% sedangkan 79,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi subyek

Berdasarkan dari hasil penelitian maka bagi remaja perempuan yang memiliki citra tubuh tinggi dan sedang diharapkan dapat mempertahankannya atau bahkan meningkatkannya sedangkan bagi remaja perempuan dengan citra tubuh rendah diharapkan untuk dapat meningkatkannya. Dengan bersikap baik terhadap diri sendiri dan mengenali serta menyadari emosi atau pemikiran negatif terkait penampilan tubuh dapat membuat adanya penerimaan terhadap diri sendiri. Selain itu memiliki pemahaman jika subyek bukanlah satu-satunya individu dengan kekurangan fisik, tetapi semua orang di dunia pasti memilikinya, juga turut membantu subyek dalam meningkatkan atau mempertahankan citra tubuh yang dimiliki.

6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pendekatan yang lebih baik kepada subyek penelitian agar semakin banyak data yang dapat digunakan dalam penelitian.

